COLLÈGE DE DERMOCOSMÉTOLOGIE
DEPUIS 2004 - UNILEVER

LE LAVAGE DES MAINS : NI TROP, NI TROP PEU

ÉDITORIAL

« L'HOMME N'AURAIT JAMAIS ATTEINT SA PLACE PRÉPONDÉRANTE DANS LE MONDE SANS L'USAGE DE SES MAINS ».[1]

Nos mains constituent des outils de travail perfectionnés, dotés de sensibilité fine et d'une dextérité unique dans le monde animal. Leur utilité n'est pas que fonctionnelle. Les mains sont également un vecteur relationnel et identitaire. **À la fois parures de beauté et outils de communication, elles sont les reflets de notre culture, de notre mode de vie, de nos émotions et de notre âge qu'elles exposent sans réserve.** Organes de préhension et de toucher, **elles peuvent aussi transmettre des substances indésirables : microbes, allergènes.**

Malgré leur rôle central dans notre vie, les mains n'en restent pas moins en permanence malmenées. Activités en milieu humide, lavages parfois décapants, agressions climatiques (froid, ultraviolets…) rendent leur surface irritée et sensible. C'est pourquoi, **la peau des mains requiert des soins quotidiens adaptés à ses besoins, à ses expositions et à sa fragilité potentielle, tels des gants adaptés, et des produits lavants respectueux, convenant au lavage des mains de toute la famille et à tout moment de la journée.** Il est aussi primordial de savoir comment et quand se laver les mains : ni trop, ni trop peu !

Dans cette nouvelle Lettre du Collège de Dermocosmétologie, il vous est proposé un premier chapitre consacré aux **caractéristiques physiologiques de la peau des mains ainsi qu'à l'impact des lavages insuffisants ou au contraire excessifs**. Vous y trouverez également **des réflexes à adopter pour bien se laver les mains et une présentation des bénéfices des Crèmes Lavantes mains Dove**. Enfin, **à l'occasion des 10 ans du Collège**, les quatre experts qui le composent, dressent, dans la partie focus, le bilan d'une décennie de travaux sur les thématiques abordées depuis sa création.

Dr Martine Vigan - Dermatologue - Besançon

SOMMAIRE

- Quelles sont les caractéristiques physiologiques de la peau de nos mains ? 2
- L'importance du lavage des mains pour soi-même et pour les autres 2
- Les bons gestes à adopter pour bien se laver les mains tout en préservant la peau de ses mains 3
- Quels sont les bénéfices des Crèmes Lavantes mains Dove pour la peau des mains ? 3
- Focus : 10 ans déjà ! 4

1. Charles Darwin, La Descendance de l'Homme et la sélection sexuelle - tome 1

QUELLES SONT LES CARACTÉRISTIQUES PHYSIOLOGIQUES DE LA PEAU DE NOS MAINS ?

Les mains constituent un organe à la fois puissant et résistant. S'il est vrai que la main s'avère complexe de par ses nombreux os et ses tout aussi nombreux muscles, sa physiologie est également très spécifique. C'est pourquoi elle requiert des soins quotidiens adaptés.

Elle présente ainsi deux surfaces cutanées distinctes physiologiquement :

- **Le dos de la main :** doté d'une peau fine, souple et mobile, il peut être recouvert de poils. La densité des glandes sudoripares et sébacées y est inférieure par rapport aux autres parties du corps[1] et la synthèse des facteurs naturels d'hydratation peu importante. La production de sébum est de ce fait quasiment nulle et le film hydrolipidique est réduit. C'est pourquoi cette surface cutanée est moins protégée contre le dessèchement. **La peau du dos des mains est donc naturellement sèche et sujette aux irritations, gerçures, crevasses… qui peuvent s'aggraver en cas d'utilisation répétée de nettoyants agressifs.**
- **La paume de la main :** glabre, dépourvue de glandes sébacées, c'est l'une des zones cutanées les plus épaisses du corps : l'épaisseur de l'épiderme y varie de 1 à 1,5 mm contre 0,6 mm en moyenne sur le reste du corps.[2] Sa couche cornée, riche en lipides, lui confère une grande résistance aux agressions mécaniques. En outre, la paume présente une très grande densité de glandes sudoripares eccrines (600/cm²)[2]. Le manteau acide que celles-ci produisent manque cependant de composants importants, tels des triglycérides d'acide gras libres et des cires. **La paume des mains est par conséquent plus sensible aux facteurs de déshydratation.**

Du fait de sa fonction d'interface entre l'homme et ce qui l'entoure et en raison de ses particularités anatomiques, **la main est hautement exposée aux agressions extérieures (milieux humides, lavages décapants, agressions climatiques, allergènes…) et donc potentiellement aux contaminations microbiennes exogènes**.

LA MAIN EST UN ORGANE PRÉHENSILE EFFECTEUR, MAIS PAS SEULEMENT…

Instrument du développement intellectuel et de l'insertion sociale, la main participe largement à ce qui fait l'homme. Ses 5 doigts apportent une **contribution majeure à la fonction du toucher**.

Elle est aussi le **reflet de notre âge** qu'elle trahit plus sûrement que le visage, et le **miroir de nos troubles et de nos émotions**.

Moyen d'expression, elle sert également d'articulateur **dans la langue des signes**.

Symbole de paix ou de salutation lors de l'échange d'une poignée de main, celle-ci a **une attribution sacrée** au moment de la bénédiction. La main peut également revêtir **un caractère esthétique et culturel**, en tant qu'accessoire de parures, ou lorsqu'elle est manucurée ou tatouée. Lorsqu'elle porte une alliance, elle symbolise **le gage d'une union entre deux êtres**.

Indispensable pour manger et se laver, elle constitue **notre outil de travail au quotidien** que ce soit pour écrire, construire, cultiver ou encore créer.

Finalement, à bien des égards, la main n'est autre que le reflet de ce que l'on est.

Dr Catherine Laverdet
Dermatologue - Paris

L'IMPORTANCE DU LAVAGE DES MAINS POUR SOI-MÊME ET POUR LES AUTRES

Quels sont les impacts d'un lavage insuffisant ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les mains présentent à leur surface plus de 150 espèces différentes de bactéries[3] et sont à l'origine de la transmission de 80 % des microbes[4].

Le lavage des mains est à visée détersive, c'est-à-dire qu'il a pour objectif d'enlever les souillures, notamment les graisses et la matière organique, les squames, d'éventuels résidus de produits agressifs (par exemple des produits ménagers) et certains microbes.

La peau est en effet un véritable havre et une gare temporaire pour toutes sortes de germes qui peuvent être répartis en deux catégories distinctes[5-7] :

- **La flore résidente :** micro-organismes colonisants présents en permanence sur et dans la peau. Cette flore est rarement à l'origine d'infections et forme au contraire une barrière contre la colonisation d'éventuels micro-organismes contaminants. **Associée aux couches profondes de la peau comme le sont les glandes sébacées, elle est donc moins facilement détruite par le lavage.**
- **La flore transitoire :** micro-organismes contaminants provenant du tube digestif ou acquis au contact d'autrui ou de l'environnement préalablement contaminés. Les constituants de cette flore peuvent être à l'origine d'infections et de maladies. Cette flore est cependant **moins adhérente aux couches superficielles de l'épiderme que la flore résidente et donc plus facilement éliminable par le lavage des mains**.

La flore transitoire, à l'opposé de la flore résidente, est facilement transmise par le contact des mains avec les muqueuses au niveau de la bouche, des oreilles, du nez, des yeux… Elle constitue donc la principale cause de maladies transmissibles telles la gastro-entérite, le rhume, la bronchiolite, les mycoses, la grippe et les intoxications alimentaires.

L'hygiène des mains doit avoir, autant que possible, un rôle d'élimination de la flore transitoire, et doit assurer en parallèle une activité antimicrobienne sur la flore résidente. C'est pourquoi le lavage des mains constitue une des solutions les plus efficaces pour éviter la contagion directe main-muqueuse et main-environnement. C'est d'ailleurs un acte qui doit être réalisé régulièrement chaque jour et qui fait partie des messages prioritaires délivrés par les autorités de santé. Car, **ne pas se laver suffisamment les mains, c'est risquer de contaminer son entourage ou soi-même**.

Facile, efficace et très abordable financièrement, le lavage des mains constitue un excellent moyen de protection au quotidien contre les agents pathogènes. Avec un simple produit lavant, il est possible d'arrêter la transmission d'une grande variété de micro-organismes non-résidents. Il est ainsi possible de réduire considérablement la propagation de certaines maladies, telles que les infections respiratoires, et d'avoir une incidence sur les infections cutanées et oculaires. **En conclusion, un manque d'hygiène peut nuire à l'équilibre de la flore cutanée de nos mains et avoir un impact sur notre santé. Mais un excès d'hygiène également…**

Dr Christine Lafforgue
Dermopharmacologue - Châtenay-Malabry

Quels sont les impacts d'un lavage excessif et/ou agressif ?

Bien qu'indispensable, le lavage des mains ne doit être ni compulsif, ni décapant. En effet, la peau des mains est protégée dans les conditions physiologiques par le microbiote cutané et le film hydrolipidique. Si le lavage est trop décapant, c'est-à-dire trop fréquent[8], avec des produits au pH inadapté, associé à des brossages ou au contact d'une eau trop chaude, les éléments protecteurs cutanés cités précédemment se détériorent progressivement (Figure 1). Il en est de même si certaines étapes essentielles d'un bon lavage des mains ne sont pas réalisées : par exemple un rinçage scrupuleux, ou un séchage doux et minutieux en tamponnant sans frotter. Les conséquences sur la peau des mains ne sont pas perceptibles tout de suite. Mais si les facteurs d'irritation se cumulent, il suffit alors d'une agression supplémentaire, même minime (exposition au froid par exemple) pour qu'une irritation se développe. Le film hydrolipidique protecteur étant altéré, la peau du dos de la main va alors se dessécher, particulièrement au niveau des articulations.

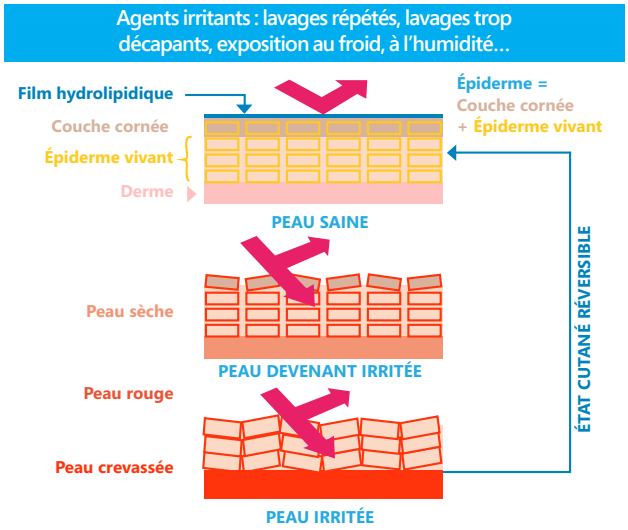

Figure 1 : Mécanisme de l'irritation suite au contact des mains avec des agents irritants (tirée et adaptée de la référence 9).

Ces phénomènes sont réversibles par le changement des habitudes : par exemple, port de gants adaptés contre le froid et lors d'activités en milieu salissant ou humide, adoption des bons gestes pour un lavage efficace et respectueux. À ce stade, la restitution à l'état non irrité prendra quelques semaines. **En l'absence de prise de conscience immédiate et de rectification des pratiques, l'irritation s'aggrave : déséquilibre du microbiote, dissociation des cellules de l'épiderme qui ne sont plus protégées par le film hydrolipidique.** Ceci se traduit par des rougeurs et des crevasses, parfois accompagnées de douleurs, de sensation de brûlures. **La pénétration de substances exogènes est favorisée, le risque de voir s'installer une allergie de contact invalidante est maximum, la surinfection est possible.** La modification des pratiques sera suivie de la *restitutio ad integrum* en plusieurs mois. Certaines professions sont plus à risque d'avoir la peau irritée que d'autres, du fait d'un contact fréquent des mains avec l'eau ou de l'exposition courante à des lavages excessifs : coiffeurs, infirmiers etc. **Il est encore plus important pour ces professionnels de « chouchouter » leurs mains en dehors du milieu du travail et d'utiliser des produits respectueux de la barrière cutanée.**

Au quotidien, en dehors du port de gants pour se protéger des facteurs irritants (froid, humidité, produits salissants nécessitant des lavages agressifs), il est recommandé de prendre soin de ses mains en les lavant avec des produits adaptés, selon le mode d'emploi (pas de solution hydro-alcoolique sur une peau qui vient d'être lavée) et le degré de salissure : le lavage des mains n'a pas le même niveau d'exigence en milieu communautaire qu'en milieu chirurgical. Attention enfin au pH très basique de certains savons classiques ou de produits ménagers divers (liquides vaisselle ou produits de nettoyage du sol par exemple) qui peut être plus agressif pour la peau.

LES BONS GESTES À ADOPTER POUR BIEN SE LAVER LES MAINS TOUT EN PRÉSERVANT LA PEAU DE SES MAINS

Il existe huit étapes clés à respecter pour réaliser un lavage à la fois efficace et respectueux des mains.

Il est important de penser à retirer au préalable bagues, bracelets et autres bijoux. En effet, la peau en contact avec les bijoux représente une zone privilégiée pour les micro-organismes non-résidents et le maintien du port de ceux-ci diminue l'efficacité du lavage[10-13].

- Pour éviter d'agresser sa peau avec de l'eau trop chaude, mouiller ses mains à l'eau tiède.

- Utiliser un produit lavant doux respectueux des constituants de la peau par application dans le creux des mains.

- Pour un lavage efficace, frotter ses mains durant au moins 15 secondes, en prenant garde de ne pas oublier les zones fréquemment négligées : les pouces, le dessus de la main, les poignets.

- Entrelacer les doigts, paume contre paume, pour bien nettoyer les espaces interdigitaux.

- Frotter l'extrémité des doigts de chaque main dans la paume de l'autre main ; plus les ongles sont longs, plus ils constituent le repaire de micro-organismes[14].

- Une fois le lavage terminé, rincer abondamment les mains sous l'eau courante tiède.

- Plutôt que des séchoirs à air chaud qui peuvent favoriser la prolifération des microbes[15,16], il est préconisé pour le séchage des mains, qui doit être minutieux, d'utiliser des essuie-mains à usage unique, en tamponnant sans frotter.

- Enfin, pour refermer le robinet et éviter de se salir à nouveau les mains, utiliser les mêmes essuie-mains.

Pour un soin complet des mains, il est recommandé d'utiliser régulièrement une crème hydratante, en particulier après les tâches du quotidien telles que celles du ménage qui peuvent mettre à rude épreuve la peau.

Dr Martine Vigan - Dermatologue - Besançon

QUELS SONT LES BÉNÉFICES DES CRÈMES LAVANTES MAINS DOVE POUR LA PEAU DES MAINS ?

Le produit lavant « idéal », convenant au lavage des mains de toute la famille à tout moment de la journée, se doit avant tout de **respecter les constituants de la peau, la fragilité de la barrière cutanée ainsi que le microbiote cutané**. Pour cela, il est important que sa formule comprenne une base lavante douce, des agents hydratants et/ou nourrissants et un pH doux pour la peau. En outre, il faut aussi qu'il soit de format pratique à utiliser et hygiénique pour éviter toute (re)contamination.

C'est le cas de **la Crème Lavante Dove** qui est adaptée au lavage fréquent des mains, tout en douceur. **Au pH neutre pour la peau, sa formule contient le fameux ¼ de crème hydratante Dove enrichi en glycérine. La Crème Lavante Dove respecte l'équilibre naturel de la peau, lave en douceur tout en hydratant et protège la peau du dessèchement cutané jour après jour : pour de belles mains douces et hydratées, même lavées fréquemment !** Elle se décline en deux variantes, présentées en flacon pompe, pratique et hygiénique.

Mme Cécile Lévêque - Experte scientifique Unilever Produits Hygiène et beauté - Rueil-Malmaison

FOCUS : 10 ANS DÉJÀ !

En avril 2004, Unilever crée le Collège de Dermocosmétologie dans le but d'apporter des réponses aux interrogations des médecins et des consommateurs. Depuis, celui-ci nourrit et entretient un dialogue entre la communauté médicale et les patients, autour des questions d'hygiène et de soin de la peau. Ainsi, plus de 20 thématiques ont été abordées, dont l'hydratation cutanée, les irritations et allergies cutanées, les bienfaits des assouplissants textiles pour la peau, les parabènes, la transpiration excessive, le soin du cheveu, de l'aisselle... autour de 4 compétences principales : la dermatologie clinique « traditionnelle », la dermato-pédiatrie, la dermato-allergologie et la dermopharmacologie. Nous vous proposons aujourd'hui de découvrir à l'occasion des 10 ans du Collège, le bilan d'une décennie de travaux, autour des témoignages des 4 experts qui le composent.

1 - La prévention et dermatologie en pédiatrie

On constate aujourd'hui que les jeunes parents sont préoccupés par les produits cosmétiques qu'ils emploient pour leur bébé ou jeune enfant et leurs éventuels impacts sur leur peau. Dans votre pratique, faites-vous face à ces interrogations et quels conseils prodiguez-vous à vos patients, notamment en cas de dermatite atopique ?

La peau de l'enfant est plutôt sèche et sujette aux irritations, en particulier en cas d'utilisation de produits lavants non adaptés. Les inquiétudes des parents sont donc légitimes. Dans notre pratique, nous sommes de plus en plus sollicités pour donner des conseils notamment en cas de dermatite atopique. Notre rôle est de rappeler que la toilette de l'enfant doit être réalisée préférentiellement avec des produits doux adaptés à sa peau, tels un pain de toilette au pH neutre. L'hydratation cutanée, à l'aide de crèmes ou laits hydratants, est également essentielle pour restaurer la fonction barrière de la peau. Ces gestes, réalisés au quotidien, sont réellement bénéfiques pour le confort de l'enfant, limitant les sensations de tiraillement et espaçant les poussées de dermatite atopique.

Pr. Ludovic Martin - Dermatopédiatre - Angers

2 - La perception de nos patients concernant les ingrédients cosmétiques

Depuis quelques années, les ingrédients présents dans les produits cosmétiques sont de plus en plus montrés du doigt par les médias et le grand public. Avez-vous constaté une telle évolution dans votre cabinet ? Le cas échéant, comment expliquer aujourd'hui à nos patients l'innocuité de ces ingrédients ?

Mes patients semblent en fait de moins en moins préoccupés par ces sujets souvent polémiques, bien que restant attentifs à la composition des produits qu'ils achètent. Lorsqu'un patient nous interroge, il est important de lui rappeler que les produits cosmétiques, contrôlés par les autorités compétentes, obéissent à des exigences réglementaires. La liste des ingrédients autorisés est extrêmement réglementée, garantissant leur sécurité. Ceux-ci font, qui plus est, partie d'une formule qui, avant sa mise sur le marché, a subi des tests rigoureux spécifiques permettant de s'assurer de son innocuité et de son efficacité. Il est aussi utile de rappeler que, pour utiliser un produit cosmétique en toute sécurité, il faut se laver les mains avant emploi, bien refermer le produit après emploi et respecter la période après ouverture symbolisée par le pot ouvert sur l'emballage.

Dr Annick Pons-Guiraud
Dermatologue-allergologue - Paris

3 - La dermatologie au quotidien

Comment décririez-vous l'évolution de la dermatologie au cours des 10 dernières années ? Quels changements avez-vous observés dans votre pratique quotidienne ?

Au cours de la dernière décennie, une nouvelle tendance est apparue et semble se renforcer : de plus en plus de patients viennent au cabinet pour des préoccupations cosmétiques. Une fois l'examen clinique passé et le diagnostic et le traitement posés, des questions nous sont régulièrement posées : quels produits utiliser pour le soin de ma peau ? Existe-t-il des produits de bonne qualité à prix raisonnable ? Il existe autant de questions que de patients. Le dermatologue a pour rôle d'orienter vers des produits cosmétiques, respectueux des constituants de la peau, répondant aux souhaits, mode de vie ou encore budget du patient. C'est une nouvelle facette de notre métier, qu'il nous faut savoir appréhender, pour une gestion globale des attentes de notre patientèle.

Dr Catherine Laverdet - Dermatologue - Paris

4 - L'évolution des technologies Dove

La dermatologie est en constante mutation et les besoins des patients et du grand public ont beaucoup évolué au fil des ans. Pourriez-vous nous décrire comment Dove s'est adaptée à ces nouvelles exigences, pour encore plus de douceur et de respect de la peau ?

Comme l'expliquait le professeur Jean-Paul Marty, ancien membre du Collège de Dermocosmétologie : *l'enjeu des cosmétiques consiste à préserver les fonctions naturelles de la peau, à assurer son hygiène et à la protéger des agressions*[17]. Dans cet esprit, Dove a toujours attaché une importance particulière à développer des produits de soin et d'hygiène qui respectent la peau et aident à préserver sa beauté. Pour exemple, Dove fut la première dans les années 50 à commercialiser un syndet ! Ce produit avait aussi la particularité d'associer des surfactants synthétiques ultra-doux et le ¼ de crème hydratante Dove, qui deviendra plus tard l'ingrédient signature des produits de la marque[18]. En 2010, Dove lance de nouvelles douches-crèmes dotées de la technologie Hydra Nutrium™. Cette révolution technologique combine aujourd'hui des agents hydratants et des lipides, naturellement présents dans la peau[19]. Cette association unique permet d'hydrater et de nourrir en profondeur* la peau sous la douche. Forte de ses technologies, Dove développe aussi des produits associant plusieurs d'entre elles. C'est le cas de la dernière gamme Dove Protection Surgras qui bénéficie des agents nettoyants ultra-doux Dove, de l'Hydra Nutrium™ et d'huiles de soin, répondant spécifiquement aux besoins des peaux les plus sèches[20].

*couches supérieures de l'épiderme.

Dr Christine Lafforgue - Dermopharmacologue - Châtenay-Malabry

Bibliographie :
1. Estrade MN. Soins des mains et des ongles. Conseils en cosmétologie. 2ème édition. Pro-officina, éditions Groupe Liaisons SA 2007; 186-8.
2. Mélissopoulos A, Levacher C. La peau: structure et physiologie. Tec & Doc Lavoisier - 1998.
3. Fierer N, *et al.* The influence of sex, handedness, and washing on the diversity of hand surface bacteria. Proc Natl Acad Sci U S A 2008; 105(46):17994-9.
4. 80 % des microbes se transmettent par les mains : les Français sont-ils assez vigilants pour se protéger des virus de l'hiver ? INPES. Décembre 2013. http://www.inpes.sante.fr/70000/cp/13/cp131206-virus-hiverasp.
5. Bouchard F, Proteau R-A, Gallant C. Lavage fréquent et peau saine sont-ils compatibles ? Dossier : les dermatoses. Objectif prévention 2002; 25(3):18-20.
6. WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care: First Global Patient Safety Challenge Clean Care Is Safer Care. http://whqlibdoc.who.int/publications/2009/9789241597906_eng.pdf
7. Jumaa PA. Hand Hygiene: simple and complex. Int J Inf Diseases 2005; 9:3-14.
8. Larson E, *et al.* Physiologic and microbiologic changes in skin related to frequent handwashing. Infect Control 1986; 7(2):59-63.
9. Gelot P, *et al.* Therapeutic patient education in chronic hand dermatitis. Ann Dermatol Venereol 2014; 141 Suppl 1:S127-42.
10. Montville R, *et al.* Risk assessment of hand washing efficacy using literature and experimental data. Int J Food Microbiol 2002; 73(2-3):305-13.
11. Hoffman PN, *et al.* Micro-organisms isolated from skin under wedding rings worn by hospital staff. BMJ Clin Res Ed 1985; 290:206-7.
12. Field EA, *et al.* Rings and watches: should they be removed prior to operative dental procedures? J Dent 1996; 24(1-2):65-9.
13. Trick WE, *et al.* Impact of ring wearing on hand contamination and comparison of hand hygiene agents in a hospital. Clin Infect Dis 2003; 36(11):1383-90.
14. Lin CM, *et al.* A comparison of handwashing techniques to remove *Escherichia coli* and caliciviruses under natural or artificial fingernails. J Food Prot 2003; 66(12):2296-301.
15. Ngeow YF, *et al.* Dispersal of bacteria by an electric air hand dryer. Malays J Pathol 1989; 11:53-6.
16. Gould D. The significance of hand drying in the prevention of infection. Nurs Times 1994; 90(47):33-5.
17. Dermoscopie n°5. http://www.dermocosmetologie.fr/wp-content/uploads/2006/10/Dermoscopie-5.pdf.
18. La Lettre du Collège de Dermocosmétologie d'Unilever n°20. http://www.dermocosmetologie.fr/wp-content/uploads/2014/02/LETTRE-dermo-20.pdf
19. La Lettre du Collège de Dermocosmétologie d'Unilever n°13. http://www.dermocosmetologie.fr/wp-content/uploads/2011/05/NEWSDERMOSCOPIEN13.pdf
20. La Lettre du Collège de Dermocosmétologie d'Unilever n°21. http://www.dermocosmetologie.fr/wp-content/uploads/2014/07/140610_Lettre-21-final.pdf

Edelman

Pour plus d'informations sur le Collège de Dermocosmétologie :

www.dermocosmetologie.fr